

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4,27	5,12	19,24	140,28	0,11	0,00	0,02	2,41	0,08	0,07	14,37	63,64	94,23	2,22	132,86	1,14	0,01	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	4,13	2,59	14,60	100,95	0,04	0,06	0,03	0,61	0,00	0,04	76,61	11,71	62,68	0,62	45,74	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	378	8,52	7,71	41,82	273,64	0,15	0,08	0,05	3,02	0,08	0,12	100,54	79,23	161,36	3,28	194,22	1,14	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,04	3,03	36,06	0,04	1,92	0,00	1,42	0,00	0,02	8,64	9,07	26,82	0,31	47,52	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,19	4,72	14,37	120,80	0,05	3,28	0,21	0,48	0,05	0,04	23,35	16,32	52,45	0,87	248,50	3,19	0,02	0,00	101	2008
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	55/50	8,87	13,96	5,69	188,16	0,05	1,34	0,04	2,67	0,00	0,06	15,79	11,68	80,89	0,91	141,71	3,46	0,05	0,01	259	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,39	4,35	24,91	148,68	0,02	0,00	0,02	0,27	0,08	0,02	10,07	16,74	48,08	0,35	35,80	0,49	0,02	0,01	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	715	20,53	25,70	82,08	653,12	0,25	6,54	0,27	5,94	0,13	0,18	75,09	65,11	251,74	4,44	542,37	9,94	0,09	0,02		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	106,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	25,80	202,15	0,09	1,26	0,05	0,13	0,00	0,32	223,25	30,20	193,50	0,71	290,30	16,20	0,04	0,00		
Ужин																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,52	2,87	14,17	111,84	0,09	2,95	0,16	0,48	0,05	0,06	21,27	20,51	50,51	0,78	228,97	2,71	0,01	0,00	87	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	0,39	24,34	119,71	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	410	10,42	3,26	46,49	263,96	0,15	2,97	0,16	1,46	0,05	0,10	41,18	39,24	92,76	2,12	309,09	2,71	0,02	0,00		
Всего за день:		47,57	43,82	215,99	1 478,87	0,66	14,85	0,53	10,75	0,26	0,72	454,06	221,78	713,36	13,35	1 335,98	29,99	0,16	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,57	7,54	28,80	210,50	0,09	0,68	0,04	0,11	0,08	0,17	158,60	28,51	186,45	0,66	251,76	11,70	0,03	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	109,73	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	375	8,99	11,90	51,42	352,64	0,13	0,70	0,08	0,81	0,16	0,21	174,97	41,30	214,53	1,65	306,83	11,70	0,03	0,01		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКОМ	60	0,62	2,53	4,30	43,25	0,02	1,44	0,90	1,42	0,00	0,03	22,60	16,36	23,67	0,68	127,53	2,52	0,02	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,87	6,69	14,22	143,33	0,05	3,12	0,19	1,90	0,00	0,05	31,67	20,32	88,42	1,08	293,10	4,05	0,03	0,00	76	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,16	11,34	6,11	171,60	0,05	0,60	0,02	1,70	0,13	0,10	16,39	15,03	105,01	1,61	218,73	5,39	0,02	0,00	283	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,25	4,59	18,96	141,50	0,11	8,85	0,03	0,20	0,06	0,11	53,25	26,98	86,27	1,03	672,50	9,00	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	23,53	25,78	77,67	659,10	0,32	14,01	1,14	6,32	0,19	0,33	141,15	89,99	346,87	6,40	1 380,70	23,76	0,10	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА	60	5,26	4,99	36,10	210,19	0,08	0,08	0,01	1,09	0,03	0,04	24,58	8,74	49,43	0,47	82,63	2,07	0,01	0,01	467/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,75	3,15	14,26	101,28	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	135,93	16,32	96,46	0,15	194,30	11,70	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	240	9,01	8,14	50,36	311,47	0,11	0,76	0,03	1,09	0,03	0,18	160,51	25,06	145,89	0,62	276,93	13,77	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,01	7,94	30,24	221,73	0,12	0,68	0,04	0,88	0,08	0,16	142,39	36,87	157,05	0,93	253,39	13,04	0,01	0,00	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	0,31	19,47	95,77	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,25	0,97	9,84	53,36	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,74	7,77	33,25	0,47	73,83	3,60	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	380	11,29	9,22	59,55	370,86	0,18	0,91	0,05	1,66	0,08	0,23	198,41	56,52	220,54	2,12	378,82	16,64	0,02	0,00		
Всего за день:		53,72	55,24	247,10	1 737,07	0,78	76,38	1,31	10,10	0,46	0,98	709,04	225,87	950,83	11,09	2 540,28	67,87	0,18	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	18,66	13,15	18,44	270,57	0,05	0,39	0,08	1,00	0,16	0,24	172,84	23,44	205,82	0,55	180,73	4,92	0,02	0,02	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	71,83	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,87	3,29	13,88	101,57	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,21	18,55	98,91	0,28	203,80	11,70	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	380	24,80	16,67	46,92	443,97	0,12	1,07	0,10	1,59	0,16	0,40	315,26	50,90	327,41	1,37	423,23	16,62	0,02	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,86	2,65	5,35	51,14	0,02	3,83	0,19	1,19	0,00	0,03	11,42	10,70	25,58	0,46	178,36	1,83	0,01	0,00	30	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,23	5,11	11,21	108,68	0,03	0,55	0,08	1,19	0,09	0,05	20,14	8,34	42,87	0,54	70,00	2,17	0,01	0,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	10,08	10,65	27,10	248,61	0,06	1,47	0,26	1,63	0,00	0,07	20,88	29,05	122,44	1,21	181,20	4,14	0,08	0,02	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	650	18,80	19,04	77,74	567,85	0,20	5,85	0,53	5,11	0,09	0,19	69,68	59,39	234,39	4,21	498,40	10,94	0,10	0,02		
Полдник																					
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	91,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	152	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,77	2,02	4,32	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	205	0,70	0,83	37,86	165,13	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,77	4,52	13,32	0,38	35,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,01	7,54	28,55	211,24	0,10	0,68	0,04	0,11	0,08	0,18	147,85	31,17	164,54	1,31	259,15	11,70	0,00	0,02	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	0,39	24,34	119,71	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	10,91	7,93	60,87	363,36	0,16	0,70	0,04	1,09	0,08	0,22	167,76	49,90	206,79	2,65	339,27	11,70	0,01	0,02		
Всего за день:		56,21	44,67	243,19	1 626,31	0,51	11,62	0,67	7,99	0,33	0,82	582,47	172,71	795,91	11,41	1 296,50	39,26	0,13	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/8	11,56	15,01	4,18	199,38	0,05	0,44	0,21	1,34	1,42	0,33	174,99	17,94	195,89	1,53	209,68	19,34	0,03	0,02	216	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	109,73	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	373	13,98	19,37	26,80	341,52	0,09	0,46	0,25	2,04	1,50	0,37	191,36	30,73	223,97	2,52	264,75	19,34	0,03	0,02		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,89	2,49	4,72	44,71	0,01	2,26	0,00	1,17	0,00	0,02	18,19	11,14	22,55	0,70	155,06	3,68	0,01	0,00	34	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,94	5,17	12,24	115,66	0,07	10,26	0,19	1,44	0,00	0,07	39,24	22,62	61,93	1,04	308,43	4,21	0,02	0,00	94	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	160	9,38	15,73	14,68	248,31	0,09	6,79	0,38	2,55	0,06	0,09	31,25	29,71	117,17	1,60	515,17	7,11	0,09	0,01	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	650	17,84	24,02	65,72	568,10	0,26	19,31	0,57	6,26	0,06	0,22	105,92	74,77	245,15	5,34	1 047,50	17,80	0,12	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,08	6,05	32,58	217,72	0,08	0,11	0,04	0,57	0,13	0,09	47,86	11,58	80,75	0,60	101,55	2,82	0,01	0,01	458	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	240	13,14	10,42	40,96	312,00	0,13	1,05	0,07	0,57	0,13	0,28	231,46	31,74	210,35	0,74	364,35	19,02	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6,47	7,65	26,58	201,48	0,07	0,73	0,04	0,75	0,08	0,17	151,88	20,30	121,10	0,37	237,94	12,60	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	0,39	24,34	119,71	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	10,37	8,04	58,90	353,60	0,13	0,75	0,04	1,73	0,08	0,21	171,79	39,03	163,35	1,71	318,06	12,60	0,01	0,00		
Всего за день:		55,73	62,25	202,18	1 622,22	0,64	31,57	0,94	11,23	1,77	1,10	716,53	184,27	853,82	12,51	2 272,66	70,76	0,18	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6,91	8,78	26,15	212,52	0,12	0,68	0,04	0,97	0,08	0,18	150,40	46,61	174,47	1,10	280,01	13,32	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	71,83	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,75	3,15	14,26	101,28	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	135,93	16,32	96,46	0,15	194,30	11,70	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	370	12,93	12,16	55,01	385,63	0,19	1,36	0,06	1,56	0,08	0,34	292,54	71,84	293,61	1,79	513,01	25,02	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,87	2,58	6,03	54,13	0,04	3,05	0,18	1,15	0,00	0,03	10,77	11,40	25,84	0,46	214,26	2,15	0,01	0,00	23	2011
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,69	5,80	10,26	115,58	0,07	4,87	0,20	1,24	0,00	0,08	35,41	22,01	64,08	1,22	366,28	6,80	0,03	0,00	22	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70/30	9,32	12,06	8,37	184,39	0,05	1,57	0,10	2,06	0,00	0,07	20,93	15,63	89,38	1,13	163,08	3,66	0,05	0,01	283	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,88	3,64	22,85	139,99	0,08	0,00	0,02	0,09	0,06	0,03	19,18	19,68	82,55	1,40	80,64	0,00	0,00	0,02	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	720	21,39	24,71	81,59	653,51	0,33	9,49	0,50	5,64	0,06	0,25	103,53	80,02	305,35	6,21	893,10	15,41	0,09	0,03		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	106,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	26,16	203,95	0,06	0,54	0,05	0,00	0,00	0,24	230,45	30,20	188,10	0,71	290,30	16,20	0,00	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,39	3,63	6,11	95,50	0,08	0,70	0,03	1,53	0,13	0,09	30,21	30,55	133,99	0,83	257,58	76,61	0,32	0,01	239	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,52	4,61	12,35	105,76	0,07	15,76	0,30	1,14	0,05	0,07	48,63	25,49	56,08	1,30	403,63	5,15	0,03	0,00	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	71,83	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	410	14,30	8,47	41,04	305,50	0,19	16,48	0,33	3,26	0,18	0,19	94,61	68,83	217,20	3,11	715,53	81,76	0,35	0,01		
Всего за день:		56,72	52,49	223,60	1 634,59	0,79	31,87	0,94	10,66	0,32	1,02	735,13	258,89	1 018,26	14,62	2 411,94	138,39	0,45	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150/8/5	6,10	6,80	27,39	196,15	0,05	0,02	0,04	0,97	0,08	0,04	77,94	9,96	64,62	0,81	57,66	0,60	0,01	0,01	206	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	109,73	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	378	8,52	11,16	50,01	338,29	0,09	0,04	0,08	1,67	0,16	0,08	94,31	22,75	92,70	1,80	112,73	0,60	0,01	0,01		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,80	2,63	4,88	48,61	0,02	3,59	0,19	1,19	0,00	0,02	11,15	10,08	24,01	0,43	161,32	1,68	0,01	0,00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,78	4,64	8,80	96,79	0,05	12,16	0,20	1,24	0,00	0,06	42,25	22,08	57,75	1,11	339,19	4,60	0,02	0,00	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,78	13,89	5,49	191,17	0,04	0,38	0,06	1,53	0,18	0,11	26,61	12,38	94,09	1,00	126,35	4,94	0,05	0,01	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,65	4,15	16,48	118,15	0,10	0,00	0,02	2,07	0,06	0,05	12,47	54,52	80,81	1,90	113,83	0,98	0,01	0,00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	21,64	25,94	69,73	614,14	0,30	16,13	0,47	7,13	0,24	0,28	109,72	110,36	300,16	6,44	809,53	15,00	0,09	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7,62	7,26	33,15	229,00	0,08	0,11	0,03	1,16	0,09	0,08	44,98	10,87	75,54	0,53	96,26	2,39	0,01	0,01	479	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,87	3,29	13,88	101,57	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,21	18,55	98,91	0,28	203,80	11,70	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	240	11,49	10,55	47,03	330,57	0,11	0,79	0,05	1,16	0,09	0,22	181,19	29,42	174,45	0,81	300,06	14,09	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,57	7,54	28,80	210,50	0,09	0,68	0,04	0,11	0,08	0,17	158,60	28,51	186,45	0,66	251,76	11,70	0,03	0,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,03	0,31	19,47	95,77	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	380	9,72	7,85	56,25	338,68	0,14	0,70	0,04	0,89	0,08	0,20	176,44	44,27	221,14	1,82	318,98	11,70	0,04	0,01		
Всего за день:		51,77	55,90	232,82	1 668,68	0,67	27,66	0,65	11,48	0,57	0,80	577,66	214,80	799,45	13,07	1 819,30	43,39	0,16	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	7,29	7,79	29,02	216,48	0,11	0,73	0,04	0,11	0,08	0,19	158,47	32,38	171,74	1,32	273,78	12,60	0,00	0,02	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,23	14,60	71,83	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	40	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,87	3,29	13,88	101,57	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,21	18,55	98,91	0,28	203,80	11,70	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	370	13,43	11,31	57,50	389,88	0,18	1,41	0,06	0,70	0,08	0,35	300,89	59,84	293,33	2,14	516,28	24,30	0,00	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,81	2,49	4,80	44,73	0,01	2,25	0,00	1,13	0,00	0,02	19,40	11,18	21,96	0,72	162,02	3,94	0,01	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,01	5,26	20,40	165,14	0,15	2,99	0,18	2,90	0,00	0,06	35,25	31,04	90,39	2,02	383,97	4,09	0,02	0,00	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	160	11,32	12,81	13,38	220,29	0,07	10,70	0,05	0,57	0,19	0,11	49,01	24,56	123,88	1,93	312,26	7,80	0,03	0,00	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	650	23,77	21,19	72,66	589,58	0,32	15,94	0,23	5,70	0,19	0,23	120,90	78,08	279,73	6,67	927,09	18,63	0,06	0,00		
Полдник																					
ВАФЛИ	25	0,70	0,83	19,33	91,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	152	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,00	0,00	18,53	74,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,77	2,02	4,32	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	205	0,70	0,83	37,86	165,13	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,77	4,52	13,32	0,38	35,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	10,61	9,20	11,77	179,01	0,11	5,02	0,04	1,20	0,10	0,09	73,44	40,13	168,18	1,04	565,24	78,13	0,34	0,01	235	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,27	17,03	83,80	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	365	13,38	9,47	36,78	295,22	0,16	5,04	0,04	1,89	0,10	0,12	90,25	54,41	199,09	2,11	626,01	78,13	0,35	0,01		
Всего за день:		52,28	43,00	224,60	1 525,81	0,69	26,39	0,33	8,49	0,37	0,71	541,81	204,85	799,47	14,10	² 104,98	121,06	0,41	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	160	6,49	7,75	30,66	219,54	0,09	0,68	0,04	0,62	0,08	0,16	141,12	33,51	148,18	0,72	240,26	12,67	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	109,73	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	375	8,91	12,11	53,28	361,68	0,13	0,70	0,08	1,32	0,16	0,20	157,49	46,30	176,26	1,71	295,33	12,67	0,01	0,00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,68	2,66	5,44	51,10	0,03	3,48	0,00	1,22	0,00	0,02	5,26	7,03	16,97	0,56	179,00	1,47	0,01	0,00	26	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,76	6,43	16,39	149,83	0,06	2,99	0,22	0,39	0,17	0,06	21,62	16,43	69,80	1,07	281,13	4,57	0,02	0,00	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	11,44	10,64	18,74	227,16	0,13	9,69	0,01	1,51	0,00	0,13	21,53	34,40	141,73	2,27	824,87	9,68	0,05	0,00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	650	21,51	20,36	74,65	587,51	0,31	16,16	0,23	4,22	0,17	0,25	65,65	69,16	272,00	5,90	1 353,84	18,52	0,08	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	106,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	25,80	202,15	0,09	1,26	0,05	0,13	0,00	0,32	223,25	30,20	193,50	0,71	290,30	16,20	0,04	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	17,14	12,58	25,42	287,02	0,04	0,22	0,08	0,38	0,21	0,21	132,54	19,41	175,38	0,66	143,44	1,16	0,02	0,02	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	0,39	24,34	119,71	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	380	21,04	12,97	57,74	439,14	0,10	0,24	0,08	1,36	0,21	0,25	152,45	38,14	217,63	2,00	223,56	1,16	0,03	0,02		
Всего за день:		59,46	52,59	219,57	1 633,48	0,67	78,36	0,45	7,25	0,54	1,05	632,84	196,80	882,39	10,62	2 360,03	50,55	0,18	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,75	14,34	4,17	185,59	0,05	0,42	0,19	2,35	1,40	0,31	115,38	15,72	163,86	1,47	202,50	19,34	0,03	0,02	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	4,13	2,59	14,60	100,95	0,04	0,06	0,03	0,61	0,00	0,04	76,61	11,71	62,68	0,62	45,74	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,75	3,15	14,26	101,28	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	135,93	16,32	96,46	0,15	194,30	11,70	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	368	17,63	20,08	33,03	387,82	0,12	1,16	0,24	2,96	1,40	0,49	327,92	43,75	323,00	2,24	442,54	31,04	0,03	0,02		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,89	2,56	5,84	52,19	0,03	2,86	0,18	1,17	0,00	0,03	14,93	11,97	26,55	0,56	199,34	2,70	0,01	0,00	45	2012
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,03	5,27	12,74	121,68	0,08	2,99	0,19	1,06	0,05	0,05	23,19	36,37	80,82	1,55	301,21	3,72	0,02	0,00	93	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	160	10,45	6,20	11,23	147,96	0,13	13,16	0,21	2,51	0,13	0,14	56,17	46,77	166,96	1,55	615,28	80,75	0,33	0,01	267	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	650	20,00	14,66	63,89	481,25	0,33	19,01	0,58	5,84	0,18	0,26	111,53	106,41	317,83	5,66	1 184,67	89,97	0,36	0,01		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,41	6,08	35,96	224,58	0,10	8,17	0,02	1,21	0,09	0,07	47,72	16,34	70,49	1,02	182,01	4,05	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,25	0,97	9,84	53,36	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,74	7,77	33,25	0,47	73,83	3,60	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	260	7,66	7,05	45,80	277,94	0,11	8,40	0,03	1,21	0,09	0,12	95,46	24,11	103,74	1,49	255,84	7,65	0,01	0,01		
Ужин																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,32	8,11	26,41	209,07	0,13	0,68	0,04	2,09	0,08	0,20	142,53	68,59	174,43	2,00	303,73	12,68	0,01	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,78	0,39	24,34	119,71	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	11,22	8,50	58,73	361,19	0,19	0,70	0,04	3,07	0,08	0,24	162,44	87,32	216,68	3,34	383,85	12,68	0,02	0,00		
Всего за день:		57,51	50,49	221,25	1 594,20	0,77	33,27	0,89	13,28	1,75	1,11	711,35	269,59	975,25	15,53	2 266,90	141,34	0,42	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,95	4,91	16,22	129,88	0,05	0,68	0,03	0,29	0,03	0,14	139,61	17,07	103,64	0,33	205,20	11,88	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,30	4,36	14,64	109,73	0,04	0,00	0,04	0,70	0,08	0,03	6,81	8,91	23,63	0,55	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	395	7,37	9,27	38,84	272,02	0,09	0,70	0,07	0,99	0,11	0,18	155,98	29,86	131,72	1,32	260,27	11,88	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,71	0,06	6,66	30,71	0,02	1,12	1,12	0,35	0,00	0,03	25,87	19,24	27,85	0,50	112,59	2,81	0,03	0,00	41	2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,26	6,31	11,40	127,60	0,06	11,76	0,20	1,46	0,00	0,09	58,53	28,07	72,22	1,49	418,66	7,47	0,03	0,00	57	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	10,14	11,09	7,92	177,65	0,04	0,38	0,06	0,56	0,17	0,11	27,27	13,85	97,68	1,09	132,72	4,94	0,05	0,01	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	11,12	3,98	23,24	173,70	0,30	0,00	0,02	4,62	0,06	0,06	42,58	39,54	102,29	3,16	364,33	2,54	0,01	0,00	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	6	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,32	0,19	12,88	57,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	29,86	22,07	83,30	669,08	0,51	13,26	1,40	8,09	0,23	0,33	171,49	112,00	343,54	8,24	1 097,14	20,56	0,12	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	106,75	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	604	2008
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	205	7,10	6,95	26,16	203,95	0,06	0,54	0,05	0,00	0,00	0,24	230,45	30,20	188,10	0,71	290,30	16,20	0,00	0,00		
Ужин																					
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	150	6,92	9,07	30,70	232,00	0,08	0,47	0,05	1,84	0,21	0,16	104,77	20,27	114,95	0,86	195,90	9,26	0,01	0,00	204	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,65	0,27	17,03	83,80	0,05	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	7,25	10,40	26,46	0,63	45,15	0,00	0,01	0,00	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,98	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,56	3,88	4,45	0,44	15,62	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	365	9,69	9,34	55,71	348,21	0,13	0,49	0,05	2,53	0,21	0,19	121,58	34,55	145,86	1,93	256,67	9,26	0,02	0,00		
Всего за день:		54,42	48,03	213,81	1 540,26	0,82	24,99	1,58	12,24	0,55	0,96	695,50	214,61	820,22	14,40	2 182,38	59,90	0,15	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	545,39	508,48	2 244,11	16 061,49	7,00	356,96	8,29	103,47	6,92	9,27	6 356,39	2 164,17	8 608,96	130,70	20 590,95	762,51	2,42	0,32
Среднее значение за период	54,54	50,85	224,41	1 606,15	0,70	35,70	0,83	10,35	0,69	0,93	635,64	216,42	860,90	13,07	2 059,10	76,25	0,24	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	28.5	57.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	376	150	676	221	386